



# RISTEKDIK

Jurnal Bimbingan dan Konseling

<http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/ristekdik>

email: [ristekdik@um-tapsel.ac.id](mailto:ristekdik@um-tapsel.ac.id)

Padangsidimpuan, 17 Januari 2020

No. : 003/loa/jbk/v5.i1/2020  
Lampiran : -  
Hal : Surat Penerimaan Naskah Publikasi Jurnal

KepadaYth:

Nama : 1. Olivya Lolombulan<sup>1)</sup>  
2. Elli Yuliandari<sup>2)</sup>  
3. Ktut Dianovinina<sup>3)</sup>

e-mail : [olivemvl@gmail.com](mailto:olivemvl@gmail.com)<sup>1)</sup>

Afiliasi : 1. Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Surabaya<sup>1)</sup>  
2. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya<sup>2,3)</sup>

Terimakasih telah mengirimkan artikel ilmiah untuk diterbitkan pada Ristekdik : Jurnal Jurnal Bimbingan dan Konseling ( issn online : 2541-206X| issn cetak : 2527-4244 ) dengan Judul

## **ART THERAPY UNTUK MENURUNKAN GEJALA DEPRESI PADA EMERGING ADULT DENGAN KETIDAKPUASAN PADA TUBUH**

Berdasarkan hasil review,artikel tersebut dinyatakan DITERIMA untuk dipublikasikan di Jurnal kami untuk Volume 5, Nomor 2 , Tahun 2020

Secara berkala, artikel yang sudah diterima akan muncul pada laman *article in press*. Artikel tersebut akan tersedia secara online di <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/ristekdik>

Demikian informasi ini disampaikan,dan atas perhatiannya, diucapkan terimakasih.

Hormat kami,

Andes Fuady

Dewan Editorial Jurnal Ristekdik



Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan  
Kampus Terpadu UM-Tapanuli Selatan  
Jl. Stn Mhd Arief No 32 Kota Padangsidimpuan, Sumatera Utara, Telp (0634)21696

# ***Art Therapy Untuk Menurunkan Gejala Depresi pada Emerging Adult dengan Ketidakpuasan pada Tubuh***

**Olivia Lolombulan<sup>1</sup>, Elly Yuliandari<sup>2</sup>, Ktut Dianovinina<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Surabaya  
olivemvl@gmail.com

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

<sup>3</sup>Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

---

**Abstract:** *Depression is a mental health issue that often found in the world. In emerging adulthood, depression may lead to difficulties in the main developmental tasks which are related in work or education and in establishing and maintaining intimate relationships. Body dissatisfaction is one of the risk factors of depression. The correlation between body dissatisfaction and depression is moderated by emotional regulation. Individuals who have a negative evaluation of their appearance and tend to not using effective emotional regulation strategies are more vulnerable to depression. Depressed individuals usually find it difficult to express their thoughts and feelings verbally so this has emerged attention in research using nonverbal therapies such as art therapy. The purpose of this study is to determine whether art therapy can reduce depressive symptoms in emerging adults with body dissatisfaction. The subjects of this study were women aged 18-25 years (N=2) that were chosen using purposive sampling. This study used the single case experimental design with trend analysis as the analysis techniques. The results showed that art therapy was effective in reducing the symptoms of depression in the subjects.*

**Keywords:** *depression; body dissatisfaction; emotional regulation; art therapy*

**Abstrak:** Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sering ditemui di seluruh dunia. Depresi pada *emerging adulthood* dapat menyebabkan kesulitan dalam tugas perkembangan utama yaitu terkait kesulitan dalam pekerjaan atau pendidikan dan dalam membangun dan mempertahankan hubungan intim. Ketidakpuasan pada tubuh merupakan salah satu faktor risiko depresi. Hubungan antara ketidakpuasan pada tubuh dan depresi dimoderasi oleh regulasi emosi. Individu yang memiliki penilaian negatif terhadap penampilannya dan cenderung tidak menggunakan strategi regulasi emosi yang efektif akan lebih rentan untuk mengalami depresi. Individu yang mengalami depresi biasanya mengalami kesulitan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya secara verbal sehingga hal ini menumbuhkan perhatian pada penelitian yang menggunakan terapi nonverbal seperti *art therapy*. Penelitian ini sendiri bertujuan untuk mengetahui apakah *art therapy* dapat menurunkan gejala depresi yang dialami *emerging adult* dengan ketidakpuasan pada tubuh. Partisipan penelitian ini merupakan perempuan berusia 18-25 tahun (N=2) yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian berupa *single case experiment* dengan teknik analisis menggunakan analisis *trend*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *art therapy* tergolong efektif untuk menurunkan gejala depresi pada partisipan penelitian.

**Kata kunci:** *depresi; ketidakpuasan pada tubuh; regulasi emosi; art therapy*

---